5.118 Polievka z rybieho filé s opekaným pečivom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
maslo čerstvé	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
rybie filé pangasius	2,40	1,90	3,00	2,40	3,60	2,88	4,20	3,36
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
pečivo biele	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07
citróny	0,10	0,04	0,10	0,04	0,20	0,08	0,30	0,12
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	11		14		17		20	

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, pokrájame na kocky a opražíme na oleji. Z masla a múky pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme vodou, rozšľaháme a varíme 20 minút. Pridáme opražené filé, osolíme a spolu varíme asi 10 minút. Dochutíme citrónovou šťavou. Nakoniec pridáme umytú, posekanú petržlenovú vňať. Krátko povaríme. Polievku podávame s pokrájaným, v rúre opečeným pečivom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	227	55	2,56	2,5	0,9	5,1	0,4	19,6	0,2	0,013	0,0	0,0	1,5	0,0
B	991	238	8,50	5,1	1,2	37,4	2,8	80,5	1,4	0,013	0,2	0,0	1,5	0,0
C	352	85	3,85	4,2	1,8	7,5	0,5	26,4	0,3	0,013	0,0	0,0	1,6	0,0
D	453	109	4,59	5,7	2,5	9,4	0,7	31,1	0,3	0,01	0,0	0,0	1,6	0,0

										6				